**Коррекционно-развивающая программа**

**Практические реко­мендации родителям и педагогам**

**Источник:** Сиротюк А.Л.

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов, а так­же родителей), работающих с детьми. Программа состоит из 16 занятий. При соблюдении режи­ма проведения — 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца. Время проведения — 50—60 минут. Оптимальное число участников группы — 4—6 человек, возраст — 6—12 лет.

В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгс некой, Т.Г. Го­рячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоп-пелем и др.

**Структура занятия:**

* растяжка — 4—5 минут;
* дыхательное упражнение — 3—4 минут;
* глазодвигательное упражнение — 3—4 минуты;

— упражнения для развития мелкой моторики рук — 10 минут;

* функциональные упражнения (развитие внимания,  
  произвольности, самоконтроля), коммуникативные и ког­  
  нитивные упражнения — 20—  
  25 минут;

-релаксация — 4—5 минут.

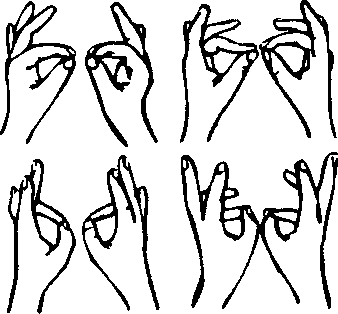
***Занятие 1***

**1. Растяжка «Половинка».** *Цель: оптимизация тонуса мышц.* И.п. — сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правосторон­нее (напряжение правой и затем левой половин тела),напряжение л свой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

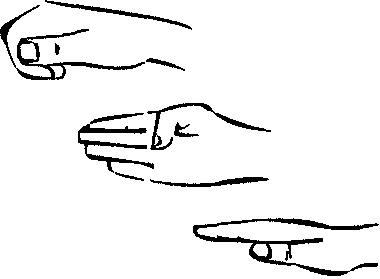
1. **Дыхательное упражнение.** *Цель:развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.* И.п. — сидя наполу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» Bоздух.
2. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движении производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от  
   3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в  
   правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержа­ние не станет устойчивым.

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.* И.п. — сидя на полу.

**• «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим паль­цем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизин-цу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) по­рядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдель­но, затем вместе.



**• «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три по­ложения руки на плоскости пола, последовательно сменя­ющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в ку­лак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ла­донь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторе­ний моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командам(«кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



1. **Функциональное упражнение «Послушать тишину».** *Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.* И.п. — сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.
2. **Функциональное упражнение с правилами «Костер».** *Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.* Дети садятся на ковер вокруг «костра» и  
   выполняют соответствующую команду инструктора. Покоманде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» —хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг «костра». Загем игра выполняется с ведущим ребенком.
3. **Функциональное упражнение «Море волнуется...».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, миминация импульсивности.* Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз! , ,  
Море волнуется — два!

Море волнуется — три! , < -

Морская фигура — замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

**8. Релаксация «Поза покоя».** *Цель: освоение и закрепле-ниелозымокоя и расслабления мышц рук.* Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить\*н"а колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, ти хим голосом, с длительными паузами.

- \* V I ^ *I, < I*

Всё умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать, Но пока не все умеют Расслабляться, отдыхать. >-Есть у нас игра такая — ., . •"" Очень ^легкая; простая, -— Замедляется движенье, Исчезает напряженье... И становится понятно — Расслабление приятно!

.

***Занятие 2***

**,' 1. Растяжка «Лучики».** И.п.ч- сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление: ч»

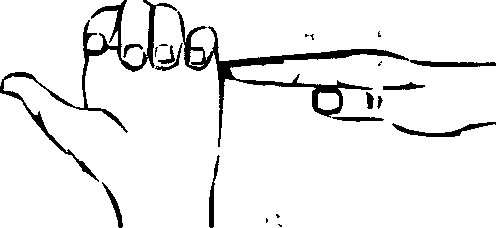
• — шеи> спины, ягодиц, правого плеча, правой-руки, правой кисти, правого бока, правого бедра> правой ноги, правой стопы;

\_ — левого .плеча,' левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы. • • „

***i* /,2. Дыхательное упражнение. И.п. —** сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать ,на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и  
их сочетания.

1. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. — сидя на полу.
2. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И .п. сидя на полу.

* **«Колечко».**
* **«Кулак—ребро—ладонь».**
* **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



**5. Функциональное упражнение «Колпак мой треуголь­ный»** (старинная игра). *Цель: развитие концентрации вни­мания и двигательного контроля, элиминация импульсивнос­ти.* Участники садятся вокруг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не тре­угольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяет-ся, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова, слово «колпак» (легкий хлопок ла­дошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение тре­угольника руками).

1. **Когнитивное упражнение «Чаша доброты»** (визуализация). *Цель: эмоциональное развитие.* И.п. — сидя на полу. Инструктор: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас по­  
   смотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»
2. **Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.* И.п. — сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную прозу, которая поможет визуализировать цвет.
3. **Релаксация «Кулачки».** *Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.* И.п. — сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки поло­  
   жите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза!

Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики».

***Занятие 3***

**1. Растяжка.** Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько се­кунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельно­сти — правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «вол­не» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т. д.

**2. Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Дыха­ние только через левую, а потом только через правую нозд­рю (при этом для закрытия правой ноздри используют боль­шой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки) Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только че­рез левую ноздрю активизирует работу правого полушария

головного мозга, способствует успокоению и релаксации Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

1. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. **—** сидя на полу. Голова фиксирована Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.
2. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И п **—**сидя на полу.

**• «Колечко».**

**s«Кулак—ребро—ладонь».**

**• «Лезгинка».**

• «Ухо—нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**5. Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».** *Цель, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности* Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ла­доней)!

На чайничке — крышечка (левая рука склады­вается в кулак, правая — ладонью делает круго­вые движения над кулаком). На крышечке — шишечка (вертикальные дви­жения кулаками).

В шишечке —дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки) Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идет с дырочки, Дырочка в шишечке, Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются: «Гу-гу-гу!

На чайничке — крышечка и т. д.».

1. **Функциональное упражнение «Черепаха».** *Цель: развитие двигательного контроля.* Инструктор встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен оста­навливаться и спешить. Через 2—3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.
2. **Когнитивное упражнение «Движение».** *Цель: формирование двигательной памяти.* Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.
3. **Релаксация «Олени».** *Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.* Инструктору «Представьте себе, что вы — олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох —пауза, выдох — пауза.

Посмотрите: мы — олени, Рвется ветер нам на встречу! Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены. Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко, ровно, глубоко.

***Занятие 4***

**1. Растяжка «Половинка».** И.п. — сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

**2. Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

**3. Глазодвигательное упражнение.** То же, И.п. — сидя на полу.

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу.

* **«Змейки».** Предложите ребенку представить, что его пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом—друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).
* **«Кулак—ребро—ладонь».**

**• «Лезгинка».  
 • «Ухо—нос».**

1. **Когнитивное упражнение «Ритм».**
2. *Цель: ритмирование  
   правого полушария.* И.п. — сидя на полу. Инструктор задает

ритм, отстукивая его Одной рукой,-например, «2—2—3» (в-начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) ком­бинированно (например, 2 — правой рукой, 2 — левой ру­кой, 3 — одновременно двумя руками). После освоения пер­вой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

1. **Коммуникативное упражнение «Маска».** *Цель: эмоциональное развитие.* Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующе­  
   му участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.
2. **Функциональное упражнение «Руки—ноги».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля,элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.* И.п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями рука­ми и ногами.

Ноги вместе — руки врозь. Ноги врозь — руки вместе. Ноги вместе — руки вместе. Ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**8. Релаксация «Загораем».** *Цель: расслабление мышц ног.* Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать; какими твердыми стали его мыш­цы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными": Опу­стите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо,-приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены».

***Занятие 5***

***1.* Растяжка «Половинка».** И. п. — сидя на полу.

**2. Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе —опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он пока­зывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровнягруди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

**3. Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. **—** сидя на полу. Усложнение — упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу.

* **«Змейки».**
* **«Кулак— ребро— ладонь».**
* **«Лезгинка».**
* **«Ухо — нос».**

**5. Функциональное упражнение -«Крик в пустыне».** *Цель: элиминация агрессии и импульсивности.* Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу инструктоpa начинают громко кричать. При этом необходимо накло­няться вперед, доставая руками и лбом пола.

1. **Функциональное упражнение «Дракон».** *Цель:развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.* Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.
2. **Функциональное упражнение «Руки—ноги».** *Цель:развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.* И.п. — стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями рука­ми и ногами.

Ноги вправо — руки влево. Ноги влево — руки вправо. Ноги вправо — руки вправо. Ноги влево — руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**8. Релаксация «Штанга».** *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.* И.п. — стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьми­ те ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза. :

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом

(наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем

(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

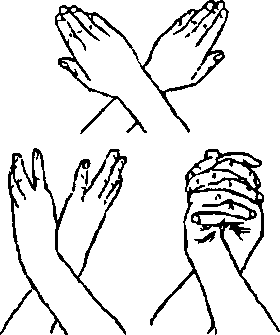
Нам становится понятно: Расслабление приятно.

***Занятие 6***

1. **Растяжка «Медуза».** Сидя на полу, совершать плавные  
   движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Глубоко  
   вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задер­  
   жать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а  
   (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. — сидя на  
   полу.
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу.

* **«Колечко».**
* **«Кулак—ребро—ладонь».**
* **«Лягушка».** Положить руки на пол (стол). Одна рука
* сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ла­  
  дошка). Одновременно (реципрокно) менять поло­  
  жение рук. Усложнение упражнения состоит в ус­  
  корении.
* **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сце­  
  пить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Дви­  
  гать пальцем, который укажет веду щи и. Палец дол-

жен двшаться точно и четко, не допуская синкине-зий Прикасаться к пальцу нельзя. Последователь­но в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук В дальнейшем дети могут выполнять уп­ражнение в парах



1. **Когнитивное упражнение «Визуализация трехмерного  
   объекта».** И.п. — сидя на полу, глаза закрыть. Детям пред­  
   лагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул,  
   глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, пред­  
   ставить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить  
   размер, форму, цвет.
2. **Коммуникативное упражнение «Головомяч».** *Цель:раз­  
   витие навыков сотрудничества и двигательного контроля.*Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол  
   голова к голове. Между головами находится мяч, который  
   необходимо поднять при помощи голов и подняться самим.  
   Некоторое время можно передвигаться по комнате, удер­  
   живая мяч головами.
3. **Функциональное упражнение «Руки—ноги».** *Цель:раз­  
   витие концентрации внимания и двигательного контроля, эли­  
   минация импульсивности, развитие навыков удержания про­  
   граммы* И п — стоя

Прыжки на месте с одновременными движениями рука­ми и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

'Левая рука назад, правая рука назад + правая нога впе­ред, левая нога чперед.

Цикл прыжков повтооить несколько раз.

**8. Релаксация «Kopaблик».** *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.* Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напря­жена,-левая расслаблена, немного согнута в колене, нос­ком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу, Качну­ло в другую сторону, прижмите к полулевую ногу. Выпря­митесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслаблен­ные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

***Занятие 7***

**1. Растяжка «Лучики»**. И.п. — сидя на полу.

Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаб­лять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. За­тем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

1. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу." Вы­  
   дох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать,  
   выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза пол­  
   ностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и  
   поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо от­  
   мечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, ли­  
   нии и углы. Сначала замечайте только темное, затем толь­  
   ко светлое.
2. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. — сидя-на полу.  
   Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.  
   Продолжать отработку движения глаз по четырем основ­  
   ным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомога­  
   тельным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к  
   центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыхани­  
   ем. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения  
   глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном по­  
   ложении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное  
   положение сопровождается пассивным выдохом. Услож­  
   нение — упражнение выполняется с легко прикушенным  
   языком.
3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И .п. —  
   сидя на полу. Усложнение — упражнения выполняются с  
   легко прикушенным языком.

**• «Змейки».**

* **«Кулак—ребро—ладонь».**
* **«Лягушка».**
* **«Ухо—нос».**
* **«Замок».**

**5. Когнитивное упражнение «Визуализация человека».**И.п. — сидя на полу. Детям предлагается визуализировать  
знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на  
лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно  
приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него  
справа, слева, сзади и спереди.

**6. Коммуникативное упражнение с правилами «Скала».** Дети  
на полу (сидя, лежа) выстраивают «скалу», принимая раз­  
личные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на  
полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала  
готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва  
перед скалой и не «сорваться». Он может держаться за ска­  
лу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут по­  
очередно выступить в роли альпиниста.

**7. Коммуникативное упражнение «Золотая рыбка».** *Цель: развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.* Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг кдругу плечами, бедрами, ногами. Это — сеть. Водящий «зо­лотая рыбка» стоит в кругу. Его задача — выбраться из круга, а задача сети — не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, то дети ему помогают.

**8. Функциональное упражнение «Буратино».** *Цель:разви­тие концентрации внимания и двигательного контроля, эли­минация импульсивности, развитие навыков у держания прог­раммы.* И.п. — стоя.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**9. Релаксация «Любопытная Варвара».** *Цель.расслабление мышц шеи*

а) инструктор- «Поверните голову влево, постарайтесь  
это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас  
мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы  
стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное поло­  
жение. Аналогично в другую сторону, Вдох — пауза, вы­  
дох— пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмот­  
рите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряг­  
лась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко  
стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно1

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз.  
Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Вы­  
прямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится  
Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена»

***Занятие 8***

1. **Растяжка «Лучики».** И.п. — сидя на полу
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Глубо­  
   ко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-  
   пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох.  
   На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. — сидя на

полу.

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу. *Усложнение — упражнения выполняются с лег­  
ко прикушенным языком.*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».** Левую руку сложить в кулак, большой  
  палец отставить в сторону, кулак развернуть паль­  
  цами к себе. Правой рукой прямой ладонью в гори­  
  зонтальном положении прикоснуться к мизинцу  
  левой. После этого одновременно сменить положе­  
  ние правой и левой рук в течение 6—8 смен пози­  
  ций. Добиваться высокой скорости смены положе­  
  ний. *Для усложнения выполнения упражнения добав­  
  ляются движения глаз и языка. Сначала однонаправ­  
  ленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка),  
  затем разнонаправленные (глаза — в сторону кулач­  
  ка, язык* — *в сторону ладошки).*

**• «Замок».** *В последующем возможно выполнениеупраж-  
 нения в парах*

***5.* Когнитивное упражнение «Ритм по кругу».** Дети садятся  
полукругом Инструктор отстукивает несложны и ритм Дети  
внимательно слушают и по команде инструктора его *повто-*

*ряют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети  
получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следую­  
щим образом». Каждый по очереди отбивает по одному хлопку  
из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится,  
следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает  
сначала.* Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший  
паузу, сделавший лишний хлопок—получает штрафное очко  
или выбывает из игры. Возможные пути усложненшг зада­  
чи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма  
каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям  
также могут предлагаться для воспроизведения звуки раз­  
ной громкости внутри ритмического рисунка, например:  
тихие и громкие.

6. Функциональное упражнение «Парад». *Цель:развитие  
концентрации внимания и двигательного контроля, элимина­  
ция импульсивности, развитие навыков удержания програм­  
мы.* И.п. — стоя. Марширование на счет «Раз-два-три-че-  
тыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз»,  
во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в чет­  
вертом — на счет «четыре».

Раз (хлопок)-два-три-четыре. Раз-два (хлопок)-три-четыре, Раз-два-три (хлопок)-четыре. Раз-два-три-четыре (хлопок).

Повторить несколько раз.

7. Функциональное упражнение «Каратист». *Цель: разви­  
тие двигательного контроля, элиминация импульсивности.*Участники образуют круг, в центре которого на полулежит  
физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и  
превращается в «каратиста», выполняя резкие движения  
руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором  
хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...», помогая иг­  
року выплеснуть агрессивную энергию интенсивными дви­  
жениями.

1. **Функциональное упражнение «Пчелка».** *Цель:развитие  
   двигательного контроля и элиминация импульсивности.* Все  
   участники превращаются в пчелок, которые «летают» и гром­  
   ко жужжат. По сигналу инструктора: «Ночь» — «пчелки»  
   садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» —  
   «пчелки» снова летают и громко «жужжат».
2. **Релаксация «Шарик».** *Цель: расслабление мышц жи­  
   вота.* Инструктор: «Представьте, что вы надуваете воздуш­  
   ный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, буд­  
   то это большой воздушный шар. Мышцы живота напря­  
   гаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте  
   спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать  
   небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте.  
   Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслаби­  
   лись. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох.  
   Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, не­  
   напряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышится легко... ровно... глубоко...»

***Занятие 9***

1. **Растяжка «Травинка на ветру».** Детям предлагается изоб­разить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туло­вище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при это.м вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ве­тер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».
2. **Дыхательное упражнение.** И. п. — сидя на полу, скрес­  
   тив ноги, с прямой спиной ('). Поднять руки вверх над го­  
   ловой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдо­  
   хом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражне­  
   ние хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка  
   дышать правильно, у него просто нет возможности дышать  
   по-другому.
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И. п. — сидя на  
   полу. *Усложнение — упражнение выполняется с широко от-  
   крытымртом.* .
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу. *Усложнение* — *упражнения выполняются слег­  
   ка прикушенным языком.*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**
* **«Массаж ушных раковин».** Помассировать мочки  
  ушей, затем всю ушную раковину. В конце упраж­  
  нения растереть уши руками.
* **«Замок».**

1. **Коммуникативное упражнение «Неожиданные картинки».***Цель- развитие взаимоотношения со сверстниками.* Участни­  
   ки садятся в круг и получают восковые мелки и подписан­  
   ный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают  
   рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей ко­  
   манде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева  
   недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Пере­  
   дача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока  
   они не сделают полный круг и дети не получат картинку, ко­  
   торую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность  
   увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру  
   можно оживить музыкальным сопровождением.
2. **Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических  
   фигур».** И п — сидя на полу. Детям предлагается предста-  
   вить круг (квадрат, треугольник и т д ), затем мысленно из-

менить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, от­далить и приблизить фигуру.

**7. Когнитивное упражнение «Перекрестное марширование».** *Цель:развитиемежполушарного взаимодействия.* На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекре­стные движения). Инструктор на этапе освоения упражне­ния отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором эта­пе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На тре­тьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвер­том — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. Пос­ле того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

**. 8. Функциональное упражнение с правилами «Шалуны».** *Цель: развитие произвольной регуляции.* Инструктор по сиг­налу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сиг­налу ведущего все шалости должны прекратиться. Упраж­нение повторяется несколько раз.

**9. Релаксация «Пляж».** *Цель: развитие мышечного конт­роля, элиминация импульсивности.* И.п. — лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теп­лом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблю­дает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислу­шается к своему телу. Почувствует позу, в которой он ле­жит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так; чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего не­ликом и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуть­ся, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

***Занятие 10***

1. **Растяжка «Дерево».** И.п. — сидя на корточках. Ребенку  
   предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить  
   руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и пре­  
   вращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на  
   ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх.  
   Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул  
   ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на коленях или  
   на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в сторо­  
   ны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме боль­  
   ших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки  
   большими пальцами вверх; с выдохом — вниз.
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. — сидя на  
   полу. - '
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. —  
   сидя на *полу.Усложнение— упражнения выполняются с за­  
   крытыми глазами.*

* **«Волна», f**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**
* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Замок».**
* **«Паровозик».** Правую руку положить на левую надо-

лиую мышцу, одновременно делая 10—12 малень­ких кругов согнутой влоктевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять по­зиции рук и повторить упражнение.

**5. Функциональное упражнение «Что исчезло?».** *Цель:раз­  
витие концентрации внимания. И.п.* — *сидя на полу.* Перед  
каждым ребенком поочередно раскладываются предметы.  
Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить.  
Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один  
предмет. Задача ребенка — назвать исчезнувший предмет.

1. **Когнитивное упражнение «Фотография».** *Цель: эмоци­  
   ональное развитие.* И.п. — сидя на полу. Инструктор пока­  
   зывает детям фотографию с изображением человека с оп­  
   ределенным настроением. Один из участников должен вос­  
   произвести заданную ему фразу с интонацией, соответству­  
   ющей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить  
   высказывание соответствующей мимикой и жестами. Ос­  
   тальные дети должны оценить правильность выполнения  
   задания.
2. **Когнитивное упражнение «Мельница».** *Цель: развитие  
   межполушарного взаимодействия.* И.п. — стоя. Предложите  
   ребенку делать одновременные круговые движения рукой и  
   ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и  
   правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и  
   левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем  
   назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так,  
   чтобы рука и противоположная нога двигались одновремен­  
   но с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание про­  
   извольное.
3. **Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».***Цель:развитие двигательного контроля и навыков взаимодей­  
   ствия со сверстниками.* Дети разбиваются на пары и встают  
   как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом  
   обматывает правую руку одного партнера с левой рукой  
   другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям да­  
   ются различные задания: пройти по комнате, станцевать,  
   нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения од­  
   ному из партнеров можно завязать глаза.
4. **Релаксация «Огонь и лед».** *Цель: развитие мышечного  
   контроля, элиминация импульсивности.* Упражнение вклю­  
   чает в себя попеременное напряжение и расслабление все­  
   го тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде ин­  
   структора «огонь» дети начинают интенсивные движения  
   всем телом. Плавность и степень интенсивности движений  
   каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед»  
   дети застывают в позе, в которой их застигла команда, на-

прягая до предела все тело. Инструктор несколько раз че­  
редует обе команды, произвольно меняя время выполне­  
ния той и другой

***Занятие 11***

1. **Растяжка «Подвески».** И.п. — сидя на полу. Детям  
   предлагается представить, что они куклы-марионетки, ко­  
   торые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Ин­  
   структор: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за  
   палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в  
   одной точке, все остальное — расслаблено, болтается». Уп­  
   ражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с зак­  
   рытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслаб­  
   ленности тела у детей, акцентируя внимание на напряжен­  
   ных местах.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Пря­  
   мые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч,  
   ладони смотрят вниз С вдохом поднять левую кисть вверх,  
   одновременно опуская правую вниз (движение только в  
   лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз,  
   правая вверх.
3. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. — сидя на полу.  
   То же упражнение выполнять с подключением однонап­  
   равленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох,  
   пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык  
   влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза  
   и т д.).
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на *попу.Усложнение*— *упражнения выполняются с за­  
   крытыми глазами*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**
* **«Массажушных раковин».**

**• «Паровозик».**

**• «Рисующий слон»,** Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками Затем по­вторить то же другой рукой.

**5. Функциональное упражнение «Кто летает?».** *Цель:раз­витие концентрации внимания.* Дети садятся на полу полу­кругом, инструктор называет предметы Если предмет ле­тает — дети поднимают руки, если не летает — руки у де­тей опущены. Когда'инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

**6. Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений».** И.п.— сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощу­тить себя легко плывущим над Землей, почувствовать теп­ло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки;

**7. Коммуникативное упражнение «Сороконожка».** *Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками.* Участни­ки группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «Сороконожка» начи­нает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная за­дача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Со­роконожку».

1. **Коммуникативное упражнение с правилами «Путаница».**Дети встают в круг и берутся за руки Водящий должен вый­  
   ти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «за­  
   путываются» в кругу кто как может Задача водящего распу­  
   тать детей в круге.
2. **Релаксация «Ковер-самолет».** Инструктор: «Мы ложим­  
   ся на волшебный ковер-самолет, ковер плавно и медленно

поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, уба­юкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыха­ют... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, де­лаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

***Занятие 12***

1. **Растяжка «Снеговик».** И. п. — стоя. Ребенку предлага­  
   ется представить, что он только что слепленный снеговик.  
   Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла  
   весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала  
   «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслаб­  
   ляются руки и т.д В конце упражнения ребенок мягко па­  
   дает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо рассла-  
   биться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться  
   и превратилась г шгкое облачко. Дует ветер и гонит облач­  
   ко по небу.
2. **Дыхательное упражнение.** И. п. — сидя на полу. Вды-  
   хать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдо­  
   хе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая  
   энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла,  
   левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При  
   выдохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть  
   тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла  
   и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выды­  
   хать левой. Циклы повторить по 3 раза.
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И. п. — сидя на  
   полу.

**4 . Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И **.** п **.** — сидя на полу. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**
* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Паровозик».**
* **«Рисующий слон».**
* «Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой,  
  головой медленно пересекать среднюю линию тела,  
  поворачивая налево, затем направо. Расслабиться.  
  Сделать три полных цикла дыхания на три поворо­  
  та головы. Повторить то же для другого плеча. До­  
  бавить вокализацию: голова у плеча — вдох, голова  
  на груди — выдох с вокализацией «у-у-х», голова у  
  другого плеча — вдох и т.д.

1. **Функциональное упражнение «Что слышно?».** *Цель:раз­  
   витие концентрации внимания.* И.п. — сидя на полу. Инст­  
   руктор предлагает детям послушать и запомнить то, что  
   происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он про­  
   сит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчи­  
   тать услышанные звуки и выбрать победителя.
2. **Когнитивное упражнение «Визуализация Волшебника».**И.п. — сидя на полу. Детям предлагается представить перед  
   собой доброго и мудрого человека, которому можно зада­  
   вать любые вопросы. Необходимо внимательно «слушать»  
   ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную  
   историю.
3. **Функциональное упражнение «Рубка дров».** *Цель: эли­  
   минация агрессии.* И.п. — стоя. Каждый участник должен  
   представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок.  
   Он должен пантомимически поставить чурку на пень, вы­  
   соко над головой поднять топор и с силой опустить его на  
   чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко  
   выкрикнуть: «Ха!» Затем поставить перед собой следующую  
   чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник го­  
   ворит, сколько чурок он разрубил.
4. **Коммуникативное упражнение «Тачка».** Дети разбива­  
   ются на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа»,

другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

**9. Релаксация «Раскачивающееся дерево».** И.п. **—** стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь дере­вом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивает­ся — наклоняется вправо и влево (3—5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

***Занятие 13***

**1. Растяжка «Кошка».** Каждый участник должен встать  
на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый  
шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову  
назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой  
руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбо­  
родок к груди, выгибать спину вверх.

1. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Глубоко  
   вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. За­  
   держать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным  
   звуком а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки мед­  
   ленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать  
   дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о,  
   обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и  
   глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать  
   дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки  
   опустить вниз, голову на грудь.
2. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. — сидя на полу.  
   Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траекто­  
   рии лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на  
   расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выпол-

няется с подключением дыхания, однонаправленных и раз­нонаправленных движений языка:

* глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмер­  
  ки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — па­  
  уза;
* глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки:  
  вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
* глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык  
  влево: вдох — пауза — в исходное положение — выдох —  
  пауза;
* глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык  
  вправо: вдох — пауза — в исходное положение — выдох —  
  пауза;

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу. *Усложнение* — *на каждое движение пальцем или  
рукой ребенок должен вслух произносить «хве».*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**

*Усложнение*—*упражнения выполняются* с *легко прикушен­ным языком и закрытыми глазами.*

* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Паровозик».**
* **«Рисующий слон».**
* **«Сова».**

**5. Функциональное упражнение «Считалочки-бормоталоч-  
ки».** *Цель:развитие концентрации внимания.* И.п. — сидя на  
полу. Инструктор просит детей повторить фразу: «Идет  
бычок, качается». Они должны несколько раз подряд про­  
изнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все  
три слова, во второй раз они произносят вслух только слова  
«идет бычок», а слово «качается» произносят про себя, хло­  
пая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произно­  
сят вслух только слово «идет», а слова «бычок, качается»  
произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в

ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок (хлопок).
3. Идет (хлопок) — (хлопок).
4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Возможные варианты считалочек-бормоталочек:

1. Ехал грека черел реку.
2. Ехал грека через (хлопок).
3. Ехал грека (хлопок) — (хлопок).
4. Ехал (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хло­  
   пок).
6. Подарил — утенку — ежик — пару — кожа­  
   ных — сапожек.
7. Подарил — утенку — ежик — пару — кожа­  
   ных — (хлопок).
8. Подарил — утенку — ежик — пару — (хло­  
   пок) — (хлопок).
9. Подарил — утенку — ежик — (хлопок) —  
   (хлопок) — (хлопок).
10. Подарил — утенку — (хлопок) — (хло­  
    пок) — (хлопок) — (хлопок).
11. Подарил — (хлопок) — (хлопок) — (хло­  
    пок) — (хлопок) — (хлопок).
12. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хло­  
    пок) — (хлопок) — (хлопок).

*6.* Коммуникативное упражнение с правилами «Животные».

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепо­том на ушко говорит название какого-либо животного: со-

бака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это жи­вотное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «ко­ровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

1. **Функциональное упражнение «Тух-тиби-дух».** *Цепь: эли­  
   минация агрессии.* В этом ритуале заложен комичный пара­  
   докс. Дети произносят заклинание против плохого настро­  
   ения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотич­  
   но двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одно­  
   го из участников, должны сердито произнести волшебное  
   слово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать  
   или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух».  
   После этого продолжать движение по комнате, время от вре­  
   мени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произно­  
   ся волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а оп­  
   ределенному человеку, стоящему напротив. Через некото­  
   рое время дети не смогут не смеяться.
2. **Функциональное упражнение «Танцы-противоположно­  
   сти».** *Цель: элиминация агрессии и импульсивности.* Участни­  
   ки разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ре­  
   бенок в паре изображает грустный танец, другой — веселый.  
   Через 1 —2 минуты участники меняются ролями. Затем пред­  
   лагаются другие пары чувств: смелый — трусливый, спокой­  
   ный — агрессивный, злой — добрый.
3. **Релаксация «Море».** И.п. — сидя на полу или стоя.  
   Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и  
   сопровождает ее соответствующими движениями: «На море  
   плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а  
   затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки  
   сцеплены в замок — рисует в воздухе большую волну). По  
   волнам плывут дельфины (совершает синхронные волно-

образные движения всей рукой вперед). Они сначала вме­сте, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки со­гнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныря­ют вместе и по очереди (выполняет одновременные и по­очередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совер­шает волнообразные движения). Вместе с дельфинами пла­вают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапяст-ных суставах).

***Занятие 14***

1. **Растяжка «Половинка».** И.п. — сидя на полу.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Вды­  
   хать левой ноздрей, вьщыхать через правую ноздрю. На вдохе  
   представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая энер­  
   гия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, ле­  
   вую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При вы­  
   дохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть  
   тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла  
   и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выды­  
   хать левой. Циклы повторить по 3 раза.
3. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. **—** сидя на  
   полу.
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И .п. —  
   сидя на полу. *Усложнение* — *на каждое движение пальцем или  
   рукой ребенок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка»,**
* **«Змейка».**

*Усложнение—упражнения выполняются слегка прикушен­ным языком и закрытыми глазами.*

* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Паровозик».**
* **«Рисующий слон».**
* **«Сова».**

**5. Когнитивное упражнение «Визуализация водопада».** И.п. — сидя на полу. Детям предлагается представить водо­пад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое . солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При зтом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.  **6. Коммуникативное упражнение с правилами «Хвасталки».** Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успе­хах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения — рассказывать не всей группе в целом, а од­ному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому расска­зали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!», и поде­литься своими достижениями со следующим участником игры.

1. **Функциональное упражнение «Шалуны».** *Цель:развитие  
   двигательного контроля, элиминация импульсивности.* Инст­  
   руктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) пред­  
   лагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По  
   второму сигналу ведущего все шалости должны прекратить­  
   ся. Упражнение повторяется несколько раз.
2. **Коммуникативное упражнение «Компас».** *Цель: элими­  
   нация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со  
   сверстниками.* Дети выстраиваются друг за другом «парово­  
   зиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза дол­  
   жны быть закрыты. Ведущий «компас» идет самый первый  
   с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он  
   должен так вести группу, чтобы все находились в безопас­  
   ности. Успешность выполнения упражнения зависит от

каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощуще­ния детей в роли ведущего и в роли ведомого.

**9. Релаксация «Парусник».** Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать ни колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколь­ко развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, н гдулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».

*Усложнение*—*ребенок фиксирует руки, например, под паль­цами ног, на подошвах или на пятках.* Можно также изобра­зить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

***Занятие 15***

1. **Растяжка «Лучики».** И.п. — сидя на полу.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Выдох­  
   нуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать,  
   выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза пол­  
   ностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и  
   поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что  
   видите, — все изгибы и формы, линии и углы. Сначала по­  
   пробуйте замечать только темное, затем — только светлое.
3. **Глазодвигательное упражнение.** Тоже. И.п. — сидя на  
   полу.
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И. п. **—**сидя на полу. *Усложнение — на каждое движение пальцем или  
   рукой ребенок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**

*Усложнение—упражнения выполняются слегка прику­шенным языком и закрытыми глазами.*

* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Паровозик».**
* **«Рисующий слон».**
* **«Сова».**

1. **Функциональное упражнение «Птенцы».** *Цель:развитие  
   концентрации внимания и навыков совместной деятельности.*Участники садятся в круг. Выбираются птица-мама, птица-  
   папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птен­  
   цов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы-родители  
   приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голо­  
   сом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень  
   тахо. Задача птиц-родителей определить пищащего птен­  
   ца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается  
   до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе  
   игры можно обыгрывать других зверей, например котят, яг-  
   снят и т.д.
2. **Когнитивное упражнение «Визуализация волшебной  
   восьмерки».** И.п. — сидя на полу, Детям предлагается пред­  
   ставить лежащую восьмерку, которая располагается внут­  
   ри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно  
   следить глазами по траектории восьмерки.
3. **Когнитивное упражнение «Зашифрованное предложе­  
   ние».** *Цель: формирование произвольности, слухоречевой па­  
   мяти и межполушарного взаимодействия.* И.п. — сидя на  
   полу. Для запоминания даются короткие предложения,  
   например: «Дети играли во дворе». Детям предлагается за­  
   шифровать предложение, добавляя через каждый слог  
   вставку «хве»: «Де(хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(х-  
   Be)^BO(xBe)pe(xBe)».

**• 8. Коммуникативное упражнение с правилами «Принц-на-цыпочках».** Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (прин-цесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кон­чика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа

дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держать­ся с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Ко­ролевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения. В этот момент принц оборачива­ется к своей свите, раскрывает руки и говорит: «Благодарю вас, господа!» После чего все возвращаются на свои места. **9. Релаксация «Потянулись — сломались».** И. п. **—** стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отры­вать. Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим рас­слабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

* показать разницу между выполнением команды «опу­  
  стить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей  
  достигается только во втором случае);
* когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каж­  
  дого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело,  
  указать места зажимов.

***Занятие 16***

1. **Растяжка «Звезда».** И.п. — сидя на полу. Это упражне­  
   ние выполняется в позе «звезды». Ребенку предлагается изоб­  
   разить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а  
   затем — выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить  
   сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные)  
   растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала  
   правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога
2. **Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание».** Ин-

структор «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смот­рели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А ког­да вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспо­койство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверен­ность, легкость. Вдох — пауза, выдох — пауза».

1. **Глазодвигательное упражнение.** То же. И п. — сидя на  
   полу.
2. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. **—**сидя на полу. *Усложнение — на каждое движение пальцем или  
   рукой ребенок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.*

* **«Волна».**
* **«Лягушка».**
* **«Лезгинка».**
* **«Змейка».**

*Усложнение—упражнения выполняются слегка прикушен­ным языком и закрытыми глазами.*

* **«Массаж ушных раковин».**
* **«Паровозик».**
* **«Рисующий ел он».**
* **«Сова».**

1. **Когнитивное упражнение «Пуантизм».** *Цель: формиро­  
   вание тактильных ощущений, элиминация агрессии.* И.п. —  
   сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги,  
   гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисо­  
   вать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для  
   каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет  
   краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продол­  
   жить другой и обеими одновременно. .
2. **Коммуникативное упражнение «Мост дружбы».** Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ла-дошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «по­строить» мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнениетем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая «мост дружбы».
3. **Коммуникативное упражнение «Распускающийся бутон».***Цель:развитие навыков совместной деятельности и двигатель­  
   ного контроля, элиминация импульсивности.* Участники раз­  
   биваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся  
   за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать  
   на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого  
   дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за  
   руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансиро­  
   вана. Для усложнения упражнения можно попробовать со­  
   ставлять бутоныбольшего размера.
4. **Релаксацля «Росток».** И.п. — дети сидят на корточках  
   в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.  
   Инструктор: « Тредставьте себе, что вы маленький росток,  
   только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно  
   выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду по­  
   могать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномер­  
   но распределить стадии роста». В начале освоения этого  
   упражнения на каждый счет детям называется часть тела,  
   которая активизируется в данный момент при абсолютной  
   пассивности, расслабленности других: «один» — медленно  
   выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямлять­  
   ся и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпоч­  
   ки», «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от по­  
   ясницы к плечам), «четыре» — разводим плечи и выпрям­  
   ляем шею, поднимаем голову, «пять» — поднимаем руки  
   вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в бу­  
   дущем это упражнение, педагог может увеличивать продол­  
   жительность «роста» до 10—20 «стадий». После этого упраж­  
   нения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись —  
   сломались».